MUKIRYANI
ESTABLISHMENT FOR RESEARCH & PUBLICATION

# دەزگای توێژینەوەو بڵاوکردنەوەی موکریانی

بۆ خوێندنەوە و داگرتنی سەرجەم کتێبەکانی دەزگای
موکریانی سەردانی ماڵپەڕی دەزگای موکریانی بکە...

www.mukiryani.com

بۆ پەیوەندی..

info@mukiryani.com

# تیشـــــــكە نیگایەك

# تیشـــــــکە نیگایەك

## بۆ (منالّی ئۆتیزم)

## بەشی یەکەم

ئامادەکردنی

پەروین خدر ئیبراهیم – ماجید نووری

پێداچوونەوەی

د. رێزان حوسێن رەشوانی



**دەزگای توێژینەوە و بڵاوکردنەوەی موکریانی**

**تیشکە نیگایەك بۆ (مندالّی ئۆتیزم)**

- ئامادەکردنی: پەروین خدر ئیبراهیم – ماجید نووری
- نەخشەسازی ناوەوە: گۆران جەمال رواندزی
- پیتچنین: سازگار عیزەددین
- بەرگ: محەمەد هاشم
- ژمارەی سپاردن: ٢٦٨٣
- نرخ: ١٠٠٠ دینار
- چاپی یەکەم ٢٠٠٨
- تیراژ: ١٠٠٠ دانە
- چاپخانە: چاپخانەی خانی (دهۆك)

زنجیرەی کتێب (٣٣١)

هەموو مافێکی بۆ دەزگای موکریانی پارێزراوە

ماڵپەڕ: www.mukiryani.com

ئیمەیل: info@mukiryani.com

**ئەم کتێبە پێشکەشە:**

ـ بە کۆمەڵەی  ئەسك بۆ منداڵانی ئۆتیزم

ـ بەو کەسانەی کە لەداهاتوودا هەوڵی دامەزراندنی سەنتەرێکی تایبەت بە ڕاهێنانەوەی منالآنی ئۆتیزم لە کوردستاندا دەدەن و ئەو خەونەی سەر پشتی کیسەڵ وەدی دەهێنن...

# ناوەڕۆك

وتەیەك ........................................ ١
دەسپێك ........................................ ٣
نیشانەكانی ئۆتیزم ........................................ ٥
هۆكارەكانی ئۆتیزم ........................................ ٧
چارەسەر ........................................ ٩
هەندێ رێنمایی سەبارەت بە ئۆتیزم ........................................ ١٠
تێكەڵبوونەوەی كۆمەڵایەتی ........................................ ١١
هاواركردن و كەمی خەوتن ........................................ ١٢
تووڕەیی لە خۆڕایی ........................................ ١٢
وێرانكردن ........................................ ١٣
ترس ........................................ ١٣
چاو نەترسی ........................................ ١٤
ڕەفتاری شەرمهێن لە رووی كۆمەڵایەتی ........................................ ١٤
خۆ ئازاردان ........................................ ١٥
گۆشەگیری ........................................ ١٥
خواردن ........................................ ١٦
چەسپاندنی رژێمی نان خواردن ........................................ ١٦
گرفتی خەوتن ........................................ ١٩
رێگای مەشق بۆ منداڵی ئۆتیزم لەسەر بەكارهێنانی ئاودەست ... ٢١
تواناكانی زانین لای منداڵی ئۆتیزم ........................................ ٢٤
پسپۆر و زانایان ئەم توێژینەوانەیان لەسەر ئۆتیزم ئەنجامداوە .... ٢٥
رۆژی جیهانی ئۆتیزم و دامەزراندنی كۆمەڵەی ئەسك بۆ .......... ٢٩
بەرنامەو پلاندانان بۆ منداڵی ئۆتیزم ........................................ ٣٣

## وتەیەك:

زۆر کەس و زۆر سەرچاوە بوونە هۆی دروستبوونی ئەم پەرتووکە، بێگومان کاتێ کە کاك ماجید و پەروین خان بیرۆکەی وەرگێڕانی ئەم پەرتووکەیان بۆ باس کردم زۆر پێم خۆش بوو، هەروەها بە گرینگی دەزانم، کە ئێمەی کوردیش بێبەش نەبین لەم سەرچاوەیە، لە ولاّتەکانی تری وەك ولاّتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا، سەدەها کتێبی زانستی هەیە بۆ دایك و باوکێك کە بە دوای سەرچاوەیەك دەگەڕێن بۆ ئەوەی لە مندالّی خۆیان تێبگەن و بزانن ئەو مندالّە بۆ تووشی ئۆتیزم بووە؟ ئایا سوچی کێیە ئەو مندالّە تووشی ئۆتیزم بووە؟ دەبێ دایك یان باوك گلەیی لێ بکرێ بۆ تووش بوونی مندالّەکەیان بە ئۆتیزم (خود تەنهایی)؟ یاخود ئەوە هەلّەی هیچ کەسێك نییە، تەنها بوونی (٦-٥) جینی نارێك وا دەکات کە ئەو نارێکییە لە خورەوشتی مندالّەکە بەدیار بکەوێ و وا کاربکات کە بە هیچ شێوەیەك مندالّەکە توانای پەیوەندی کۆمەلاّیەتی و تێگەیشتنی بۆ دەوروبەری نەبێ و هەروەها توانای قسەکردن و فێربوونیشی نەبێ یاخود ئەگەر هەشیبێ بە شێوەیەکی تەواو نییە، بێگومان بوونی ئەو هەموو شتانە وا دەکات کە مندالّی ئۆتیزم زۆر جیاوازی لەگەلّ مندالّی ئاسایی هەبێ، بە پێویستی دەزانم هەروەکو چۆن لە ولاّتەکانی تر ئەم مندالاّنە لە تەمەنی (٣) سالّی دەچنە سەنتەری تایبەت بە مندالاّنی ئۆتیزم کە فێرکردن و خورەوشت گۆڕین لەو سەنتەرانە بە شێوازێکی زانستیە و لە لایەن چەند کەسێکی پسپۆر رادەهێنرێنەوە، باشترین رێی فێربوون پێی دەگوترێ Analysis Behavior (ABA)applied لەم سیستەمەدا دەتوانرێ مندالّەکە فێری زۆر شت بکرێ بە شێوەی دابەشکردنی هەر شتەو بۆ چەند قۆناغێك، هەر قۆناغێك بەتایبەتی فێری



مندالّەکە دەکرێ لە کاتێکی دیاریکراودا، کاتێ کە لەو قۆناغەدا سەرکەوتووبوو دەست بە قۆناغێکی تر دەکرێ، فێربوونی ئەو رێگا چارەیە لە فێرکردنی مندالّی ئۆتیزم شتێکی ئاسان نییە، پێویستی بە کاتێکی زۆر و خەلّکێکی بەهرەدار هەیە، بۆ فێربوونی و ئینجا بەکارهێنانی لەگەلّ ئەم مندالاّنەدا, بەهیوای ئەوەی کە چەند کەسێك و رێکخراوێك و هەروەها حکوومەتی هەرێم یارمەتیمان بدات بۆ گەیشتن بە ئامانجمان.

سوپاس بۆ خودای گەورە کە لەبەر هەر هۆیەکی تایبەت سەفەرم کرد بۆ ولاّتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا بۆ ماوەی (٦) سالّ (فێری ئەم سیستەمە بووم کە بەکاردەهێنرێ لە پێشکەوتووترین ولاّت لە رووی زانستییەوە, بۆ ماوەی (٦ سالّ) لەم سەنتەرەدا لەگەلّ ئەو مندالاّنە کارم کرد لە فێربوونیان و تێگەیشتنیان پاش خوێندنەوەی دەیان پەرتووك دەربارەی ئەم نارێکییە لە مێشکی مندالّی ئۆتیزم, ئینشائەللاّ خوا یارمەتیمان دەدات، کە خزمەتی ئەو مندالاّنە بکەم و هاوکاریان بم لە فێربوون و هەروەها چارەسەرکردنیان.

زۆر سوپاس بۆ کاك ماجید و پەروین خان کە بیریان کردەوە ئەو دیارییە بە نرخە پێشکەشی دایك و باوك و هەروەها زۆر پزیشك کە دەیانەوێ بە زمانی کوردی تێبگەن ئۆتیزم چییە و چۆن هەلّسوکەوتی لەگەلّ بکرێ.

د. رێزان حوسێن رەشوانی

بەڕێوەبەری چاودێری پڕۆگرامی مندالاّن

لە وەزارەتی تەندروستی

راهێنراوە لەسەر فێرکردنی مندالّی ئۆتیزم

لە ولاّتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا

## دەسپێك:

خێزان کۆڵەگەو ژیانی هەموو کەسێکە, هەر کەس بە شێوەیەك بەرپرسیاری و ئەرکی لەسەرە لە ناو خێزانەکەیدا, لە کۆمەڵگە دواکەوتووەکاندا بە پلەی یەکەم دایك دەکەنە بەرپرسیار لە هەر عەیب و عارێك کە لە منداڵدا دروست دەبێ ئەمەش هیچ بنەمایەکی لە حەقیقەتدا نییە، ئێمە وەك باوك و دایکی منالێکی نەخۆش بەر لەوەی بزانین ئەم حاڵەتە ئاڵۆزەی کوڕەکەمان هۆکاری چییە زۆربەی زۆری ئەوانەی لە دەوروبەرمانن بە کەسوکار و پزیشك و برادەر و دراوسێشەوە خەتایان دەخستە ئەستۆی خۆمان, بەوەی گوایە نازی زیادمان بە منداڵەکەمان داوەو وامان لێ کردووە پشت بە خۆی نەبەستێ, هەندێ لە پزیشك و توێژەرانی دەروونی بە تەواوی سەریان لێ شێواندین, هەر جارەی دەرمانێك و جۆرە نەخۆشییەکیان دەستنیشان دەکرد تا کەوتینە گومان لە خۆمان و مامەڵەی پەروەردەو فێرکردنی منداڵەکەمان گۆڕی, رێنمایی ئەوانی تر ئەم گۆڕانکارییەی پێ کردین و باری دەروونی کوڕەکەمان زۆر بەرەو خراپتر رۆیی, بەهەڵە کەوتینە سواڵ کردنی هەست و سۆز, هەمیشە لەبەردەم ئەو بە ناو شێخ و دوعا خوێن و سەییدانەش کە پێیان دەوتین جنۆکە لە ناو گیانی منالەکەتانە, فرمێسکمان دەڕشت، خەریك بوونی بەردەوامان بۆ دۆزینەوەی رێگا چارە, دوچاری گرفتی پیشەیی کردین و لە شوێنی کارکردنمان سەرزەنشت دەکراین, وامان لێ هات بە قوفڵ و زنجیر دەرگا و پەنجەرە لە منداڵەکەمان دابخەین, دەمانبردە هەر سەنتەرێك لەوانەی بۆ



راهێنانەوەی منالانی دەروون ناتەندروست داندراون, هەر کە دەیانزانی حەفازەی لەبەرە, دەستیان دەکرد بە بڕو بیانوو دۆزینەوە تا بیخەینەوە زیندانی ماڵەوە، تەنانەت وامان لێ هات نەچینە پارك و شوێنی یاری منالان و لای کەس و کار و دراوسێ, واتە تەرکی دنیامان کرد، کەسێ نەبوو تروسکایی ئومێد بێ لەم میحنەتەماندا جگە لە چەند پزیشك و چەند سایتێکی ئینتەرنێت زیاتر, کە بە داخەوە درەنگ ئەو کەنالانەمان ناسی, لەوانەش بەرێز (د. ڤیان نیسان) لە سەنتەری هێلینا کە هەفتەی یەك کاتژمێر لە حاڵەتی دەروونی منالەکەمانی دەپرسی, دواتریش بەڕێز (د. رێزان حسێن رەشوانی) وزە و هێزێکی پێ داین تا دەستەو ئەژنۆ دانەنیشین و ورەو ویستمان لە بەرامبەر ئەم حاڵەتە بەرز بێت, لە دواجاردا خۆم و خێزانم کە ئەویش مامۆستای ئینگلیزییە, بڕیارماندا بە شوێن سەرچاوەو ژێدەری تەندروستی تایبەت بەم حاڵەتە بگەڕێین و لە ناو دەیان سەرچاوەدا زانیاری لەسەر ئۆتیزم و پەیوەندی بەگەشەی مێشکی منال کۆ بکەینەوە و هاوکات ئەزموونی خۆیشمان لەگەڵ منالەکەمانا بخەینە سەر کاغەز و بە ئەوەی هیوای رێگاکان بۆ خێزانی تری کە ئەم حاڵەتە لە مالیاندایە کورت بکەینەوە, ئەمەی دەکەوێتە بەردەستتان بەشی یەکەمی بابەتەکەیە..

ئامادەکارانی ئەم کتێبە

## نیشانەکانی ئۆتیزم:

هەر لە تەمەنی (١٨-٣٦) مانگی ئەو نیشانانەی خوارەوەی لێوە دەردەکەوێت:

١- منداڵ ناتوانێ پەیوەندییەکانی کۆمەڵایەتی و هەڵسوکەوتی لەگەڵ دەوروبەر و کەسانی نزیکی خۆیدا ببەستێ.

٢- ئارەزووی چوونە ناو باوەشی دایك و باوانی ناکات.

٣- راستەوخۆ تەماشای ناوچاوی خەڵکی ناکات، تەنانەت چاو نابڕێتە ناو چاوی دایکیشی.

٤- کاتێ دایکی بە سنگی خۆیەوە بیگوشێت, ئەو کاردانەوەی توندی دەبێ و پاڵ بە دایکییەوە دەنێ تا لە خۆی دووری بخاتەوە.

٥- لە زۆربەی تاقیکردنەوەکاندا دەرکەوتوون کە منداڵانی ئۆتیزم تەنیا دەتوانن ماوەیەکی کەمی دیاریکراو بڕواننە دەموچاو و سیمای کەسانی غەریب بە خۆیان یان گیاندارانێ کە لە ژوورەکەیدان, ئەو ڕێژەیەش، واتە ڕێژەی ماوەی دیقەتدان بە(٥%) دیاریکراوە.

٦- هاوکات بە ڕێژەی(٦٠%-٦٥%) لە پانکەو گڵۆپ و پەنجەرە و پەرویزی دەرگە و دیوارەکان دەڕوانن لە کاتێکدا منداڵی ئاسایی لە هەمان ژووردا تەماشای هەموو کەس و شتەکان دەکات.



٧- منداڵانی ئۆتیزم ئەگەر درەنگ وەخت بە حاڵەتەکەیان بزانرێت تا تەمەنی شەش ساڵیش پەیوەندی کۆمەڵایەتی دروست ناکەن، ناتوانن هاوڕێ بۆ خۆیان دروست بکەن, بەشداری گەمەکان بەکۆ (جماعی) ناکەن.

٨- بە گشتی نازانن هەست و نەستی کەسانی تر لە بەرامبەر خۆیان یەکلا بکەنەوە, چونکە توانای پەیوەندی و گفتوگۆیان نییە.

٩- (٥%) تا(٦٠%) ئەو منداڵانە لە دوای تەمەنی سێ ساڵییەوە بە تەواوی لە قسەو وشە دەربڕین دادەبڕێن.

١٠- ئەوانەشیان کە قسە دەکەن، قسەکانیان نارێکن و رستەی تەواو لە زاریان دەرناچێت، زیاتر ناوی شتەکان دەڵێن بێ ئەوەی لە ئەرك و کاری ئەو شتانە تێبگەن.

١١- رەنگە لە قۆناغێکی سەرەتایی تەمەندا فێری هەندێ شیعر و گۆرانیش بین, بەڵام دواتر لە یادی دەکەن و بیریان نامێنی.

١٢- ئەو وشانە دووبارە دەکەنەوە کە لە زاری کەسانی تری دەیبستن, درکاندنی وشەکانیش بە میکانیکیانە دەڵێنەوە یەك لەسەر یەك دووپاتی دەکەنەوە هەر وەك تووتی.

١٣- ڕاناوی کەسی یەکەم ناڵێن، واتە من دەکەنە بە تۆ جاریش هەیە ئێمە دەکەن بە ئێوە، ئەو دەکەن بە ئەوان.

١٤- لە بری قسەکردن زۆربەی جار فڕکەفڕك بە دەست و پەنجەکانیان دەکەن.

١٥- یەکێك لەو زانایانەی تاقیکردنەوەی لەسەر کردوون, ناوی(ماری بریستۆل بۆر)ە, کە ئاماژە دەدات بەوەی کە منداڵانی ئۆتیزم رقیان لە

گۆڕانکارییە, واتە گەر کتوپڕ شوێنەکەیان, یان دەفری خواردنیان, یان گەمەیان بگۆڕێت, ریتم و هەست و سۆزیان دەوروژێت و تووڕە دەبن.

١٦- هەندێ لە خانەکانی مێشکیان بە تیشك و دەنگەدەنگی تەپڵ و مۆسیقا و کارتێکەری سروشتی چالاك دەبن و چێژی لێ وەردەگرن.

١٧- کاتێ خوو دەگرن بە جۆرێکی خۆراکەوە, ئیتر دەق بەو خواردنەوە دەگرن و زۆربە زەحمەت ڕوو لە جۆرەکانی تری خواردەمەنی دەکەن.

## هۆکارەکانی ئۆتیزم:

هۆکارەکانی داخرانی نائاسایی منداڵ بە پێی تاقیکردنەوەو راپۆرتی زانایان بۆ ئەم خاڵانەی خوارەوە دەگەڕێتەوە:

١- بۆماوە: بوونی ئاڵۆزی و تێکچوونێك لە فەرمانەکانی دەزگای ناوەندی دەمار, ئەم هۆکارە کەوتۆتە ناو کۆمەڵێ گومانەوە, چونکە ئۆتیزم بە شێوەی فراوان لە نێو ئەو دایکو باوکانەدا دروست نەبووە، کە خزمی یەکترن, ئەوانەی ئۆتیزمیان هەیە, بەدەگمەن ژن دەهێنن و شوودەکەن, زۆربەی منداڵانی ئۆتیزم لە دایك و باوکی داخراونین, بەڵام هەندێك لە لێکۆڵەرەوان ئاماژە بەم هۆکارە دەدەن و دەڵێن ئەگەر تێکچوون لە دەزگای ناوەندی دەماری باوك یان دایك هەبێ, ئەوا دەگوازرێتەوە بۆ منداڵیش، لە مەشدا باس لە رێژەی زۆری ئۆتیزم دەکەن لە ناو منداڵانی جمکەلێکچوودا، کە زۆر زیاترن لە رێژەی منداڵانی جمکە جیاواز.



٢- زەبر و فشار لە کاتی لە دایك بووندا: هەندێ لە زانایان ئاماژە دەکەن بۆ هۆکارێکی ترو دەڵێن لە قۆناغی پێش لە دایکبووندا یان لە پاشیدا هەندێ منداڵ تووشی نەخۆشی جەستەیی دێن و ڕەنگە ئەو نەخۆشییانە کار لە دەزگای دەماری ناوەندی مێشك بکەن و گلاندە رژێنەکان لاواز بکەن, ئەمەش وا دەکات نەتوانن پەیوەندی کۆمەڵایەتی دروست بکەن.

٣- تووشبوونی دایك بە نەخۆشی سورێژە: هەندێ زانای تر رایان وایە گوایە کاتێ دایك لە ماوەی سکپڕیدا تووشی نەخۆشی سورێژە بێت, گرفت لە فەرمانەکانی مێشکی منداڵەکەیدا دروست دەبێ.

٤- هەندێ لە زانایانی تر بەر لە پەنجا ساڵ دەیانوت دایکانی ساردوسڕ لە سۆزداو باوکانی لە ماڵەوە بزر، یان ئەو دایك و باوکانەی جۆرە ساردییەکیان هەیە لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان, منداڵیان تووشی ئۆتیزم دەبێ، بەڵام دواتر لە لێکۆڵینەوەی تردا دەرکەوت کە زۆربەی باوان و دایکانی ئەم جۆرە منداڵانە ئاستی تواناو زیرەکییانە بەراورد لەگەڵ کەسانی تردا بەرزە.

٥- دکتۆرێك بەناوی (بینیس لیفیسال) هۆکارەکەی دەگێڕێتەوە بۆ شەش جین, لە ناو کرۆمۆسۆمەکانی (٧/١٣/١٥) کە وەك (کۆدوکلیلن) بۆ داخستن و کردنەوەی جینەکانی تر, لە کاتی گەشەکردنی ئەم جینانەی منداڵدا بە پێی هەستەوەرییان لەگەڵ ژینگەدا هاوگونجان و تێکەڵاوی دروست دەکەن, مێشکی منداڵ لە دوای (١٤) مانگەوە بەردەوام

دەمارەکانی لە گەشەکردندا دەبێ تا تەمەنی (٦) ساڵی و لەو ماوەیەدا ئەگەر ئەو جینانە بەناڕێکی گەشە بکەن, منداڵ تووشی ئۆتیزم دەبێ.

٦- هەندێ لە لێکۆڵینەوەکان ئەوە بەدیار دەخەن، کە ئۆتیزم پەیوەندی بەو ساتەوەیە کە منداڵ بەزەحمەت لە دایك بێت و ئۆکسجینی تەواو لەو کاتەدا بۆ منداڵەکە نەچووبێ، بە تایبەت ئەو منداڵانەی کە لە پێش سی و پێنجەمین هەفتەی سکپڕیدا لە دایك دەبن, یان ئەوانەی لە دایك دەبن، یان ئەوانەی لە کاتی لە دایکبووندا قلّپ دەبنەوە واتە لەبری سەر قاچیان لە خوارەوەیە..

بە گشتی هەموو ئەم هۆکارانە تا ئێستاش لە ناو راپۆرت و توێژینەوەی پزیشکی بەردەوامدایەو هەر بۆیە بە (نەخۆشییە سەرسامەکە) ناو دەبرێ. ئەوەی تا ئێستا خاڵی هاوبەشی نێوان لێکۆڵەران بێ، ئەوەیە کە منداڵانی ئۆتیزم گەشەی هەندێ ناوچەی مۆخیان لە ناو دەچێ، بە تایبەت ئەو بەشانەی کە پەیوەندییان بە قسەکردن و خۆگونجانی کۆمەڵایەتییەوە هەیە.

## چارەسەری:

وادیارە لە ناو هەموو ئەو لێکۆڵینەوە پزیشکییانەدا دەردەکەوێت کە چارەسەری ١٠٠٪ بۆ ئەم حاڵەتە نییە, تەنیا ئەوە نەبێ پێویستە بنکەو سەنتەری مەشق پێدان و گەمەکردنی چارەسازانە بۆ ئەو منداڵانە بکرێتەوە, کە بە داخەوە لە کوردستاندا ئەم جۆرە بنکەو سەنتەرانە نییە. لەو سەنتەرانەی وڵاتانی دەوروبەردا کە بینیبێتمان جۆری تایبەت بە مەشق



پێکردنی زمان هەیە، منداڵە ئۆتیزمەکە رۆژانە رووبەڕوو لەگەڵ مامۆستای فێرکاری زماندا دادەنیشێت, هەروەها ژووری یاریکردن هەیە، یاریکردن بە وێنەو هێماگەری بە مەبەستی تێگەیشتن لە حەز و خولیاو خەونەکانی, ئاست و رێژەی حاڵەتەکەش دیاری دەکرێت. ئێستا کەسوکاری زۆربەی ئەو منداڵانە ماوەی چەند ساڵێکە لە هەولێر دەرگا نەماوە لێی نەدەن تا لە رێی حکوومەت و رێکخراوە خێرخوازە بیانییەکانەوە سەنتەرێ بۆ مەشق پێدان دامەزرێنن, چەند رێکخراوێك وا خەریکە بە دەنگ داوایانەوە بێن, لەوانە رێکخراوی قەندیل و دانیمارکییەکان، بەڵام گەیشتن بەو ئامانجەی کە دانانی بنکەی مەشق پێدانی رۆژانەیە هاوکاری لە هەموو کەس و لایەنێکی حکوومی و رێکخراوەیی دەوێ, کە تا ئێستاش زۆر بە خاو و خلیچکی دەچێتە پێشەوە, لە کاتێکدا ژمارەی منداڵانی ئۆتیزم لە زۆربووندایە.

## هەندێ رێنمایی سەبارەت بە ئۆتیزم:

رێبازە باوەکانی پەروەردەی منداڵان لەسەر ئەو پایەو بنەمایانە دەوەستن بەوەی منداڵ رەفتارەکانی بە شێوازێکی سروشتی لە کۆمەڵگەو دەوروبەری وەردەگرێت, لە هەر قۆناغێکی تەمەندا ئەو زانیاریانەی وەریدەگرێ پابەندن بە زانیاری پێشترەوە, بەڵام منداڵی خود تەنیا لە دەرەوەی ئەم بنەمایانەوەیە, دابڕانی لە دەوروبەر لەسەر کەمی پەیداکردنی زانیاری و رەفتاری گونجاو رەنگ دەداتەوە.

ڕەفتارە نەشیاوەکانی وا لە دایك و باوکی دەکات لێی تێنەگەن و بە هەڵە مامەڵەی لەگەڵ بکەن, لە کاتێکدا تێگەیشتن لە گرفتەکانی ئەم حاڵەتەی خود تەنیایی هاندەرن بۆ راستکردنەوەی ڕەفتارە نەشیاوەکان.

لەم بابەتەدا هەوڵدەدەین هەندێ لەو گرفتانەی لە منداڵی خود تەنیاییدا هەن بخەینەڕوو, لە بەرامبەریشدا چەند چارەسەرێك بۆ ئەو گرفتانە روون دەکەینەوە، کە بۆ خۆی باسکردنی گرفت و چارەسەرەکان کورتەی دەیان ساڵی ئەزموونی چەندین سەنتەر و بنکەی راهێنانەوەی مناڵانی ئۆتیزمە لە دنیادا.

## تێکەڵبوونەوەی کۆمەڵایەتی:

مناڵی خود تەنیا لە دنیای دەرەوەو دەوروبەری خۆی دادەبڕێت, تەنانەت لە دایك و باوکی خۆیشی, هەست و سۆزی لەگەڵیان بە شێوەیەك سارد دەبێت هەر وەك زیندەوەرێکی بێ زمان وابێ وایە.

ناتوانێ داوای هاوکاری لە کەسانی تر بکات, گوزارشت لە پێداویستی و حەز و ئەندێشەکانی خۆی ناکات, لەبەر ئەوە ئەرکی دایکی ئەوەیە بەردەوام بیدوێنی و ختوتکەی بدات, خۆگەر لەو گۆشەگیرییە دەریبهێنێ خراپ نییە.

جووڵاندنی سۆزی مناڵەکە گرینگترین خاڵی سەرکەوتنە بۆ راهێنانەوەی.



## هاوارکردن و کەمی خەوتن:

هاوار و کەم خەوی یەکێکە لە هێماکانی خود تەنیایی, هەر لە سەرەتای تەمەنی زۆربەی مناڵانی ئۆتیزمدا بە دەردەکەون, ئەم دوو خەسڵەتە هاوکوفە بە جووڵە جووڵ کردن و هەراو زەنا دروستکردن, بۆ ئەوەی بەشەوان دایك و باوکان زۆر ماندوو نەبن پێویستە بەرۆژ نۆبەت بگرن لەسەر گەمەکردن لەگەڵ مناڵەکەیان، زیاتریش ئەو مناڵانەی ئۆتیزمیان هەیە بەشەوان حەز دەکەن رووناکییەکی کزی گڵۆپ لە ژوورەکەدا هەبێ ئینجا بچنە ژێر جێگەی خەوتن, هەندێکیان بەر لە خەوتن حەز بە جۆلانێ و راژەنین دەکەن و هەشیانە حەزی لێیە بە بەتانی و نوێن سەری داپۆشێت, زانینی ئەم شێوازی حەزو ئارەزووانەی مناڵەکە رێگەیەکە بۆ دۆزینەوەی شێوازی باشتر بۆ مامەڵەکردن لەگەڵیان.

## توورەیی لە خۆڕایی:

لە خۆڕا توورەبوون بە بێ پێشینەو هۆکاری دیاریکراو رێگەیەکە بۆ گوزارشت لە خۆکردنی مناڵی ئۆتیزم, چونکە ئەم جۆرە مناڵانە, کەرەسەی گوزارشت و دەربڕینیان نییە, لە بری ئەوە کاردانەوەیان بۆ هەر شتێ بە توورەییە, جار هەیە ئەم توورە بوونە بۆ چەند کاتژمێرێك درێژ دەبێتەوە تا بەرامبەرەکەی ناچار دەکات بە دەنگییەوە بچێت, زۆربەی جاریش لە شوێنە گشتییەکان ئەم چەکی توورە بوونە بەکاردەهێنێ وەك کەرەسەیەکی فشار بۆ جێبەجێبوونی داواکارییەکانی خۆی, بۆ ئەوەی بەربەست بۆ ئەم لە خۆرا

تووڕەبوونە دابنرێت پێویستە لە کاتی تووڕەبوونەکەدا داواکارییەکانی جێبەجێ نەکرێت و دواتر کە ئارام دەبێتەوە ئینجا بەگەمەوە تێی بگەیەنرێت تا بە هێمنی و لەسەر خۆ داوای شتەکان بکات.

## وێرانکردن:

هەندێ لە منالانی ئۆتیزم بە هێمنی لە بێدەنگی جیهانی خۆیاندا دەژین, ئەوانی تریان بۆ هەندێ سات بێدەنگن، بەلام ناتوانن گوزارشت لە هەست و سۆزی خۆیان بکەن, تێکەڵی دەوروبەرو خەڵکی نابن, رەنگە لەگەڵ گەمەیەکی دیاریکراودا بژین و کلێشە بەند بن پێوەی, ئەم جۆرەیان چێژ لە دەنگی شکاندنی شووشە وەردەگرێت, هەر بۆیە فەخفوری و گلاس و پیالە دەشکێنێ تا گوێبیستی دەنگی شکاندنیان بێت, هەیانە لە دەنگی دڕاندنی کاغەز و نایلۆن چێژ دەبینێ، هەرچی کتێب و رۆژنامەو گۆڤاری دەست بکەوێ شەتەك و پەتەکی دەکات, هی تریان هەیە لە خوڕە خوڕی ئاو چێژ دەبینێ, بەردەوام لە فوارەوە تنۆکی و ئاو و خوڕە خوڕ رادەمێنێ, ئەم منالانە پێویستیان بەو گەمانە هەیە، کە ئاوازو دەنگی مۆسیقی و کارتێکەرە سروشتییەکانی لەسەر تۆمارکراون.

## ترس:

منالانی ئۆتیزم لە بەرامبەر دەنگدا هەستەوەریان بەرزن, هەیانە لە دەنگی زەنگۆڵە یان مۆسیقای بەرز دەترسێت, بە پێچەوانەشەوە تیایاندا



هەیە بێ ئاگا دەچێتە ناوەندی شەقام و گوێ بە هۆڕنی ماشێنەکان نادات, منالانی ئاسایی بە زمان و ئاماژە ترسەکانیان دەردەبڕن, بەلام منالانی ئۆتیزم دەربڕینیان لاوازە یان هەر نییە.

## چاونەترسی:

ئەوانەی دەترسن تا ئاستێ دەتوانرێت ترسەکەیان کۆنترۆڵ بکرێت، بەلام ئەوانەیان کە چاونەترسن کۆنترۆڵ کردنیان زەحمەتترە, لاوازی و کەم توانایی لە خەیاڵ کردنەوە وایان لێ دەکات گەر پەنجە بۆ زۆپای گەرم و تەلی کارەباش بەرن پەندو وانەی لێ وەرنەگرن و هەر دووپاتی بکەنەوە.

## ڕەفتاری شەرمهێن لە رووی کۆمەلایەتی:

منالانی ئۆتیزم لە منالانی ئاسایی زیاتر رەفتاری ناپەسەند دەنوێنن, لەو رەفتارانە وەك نموونە:

- وتنەوەی جنێو و وشەی پڕ لە قین و تووڕەی کەسانی تر.
- لەرزاندن و فڕکەفڕك بەدەست و قاچەکان.
- راکردن لە ماڵەوە و نەگەڕانەوەی.
- فڕێدان و شکاندنی کەلوپەلی مالان و فرۆشگەکان.
- پێکەنینی بێ هۆ.
- تووڕەیی و هاوار و گریانی پچڕ پچڕ.
- لە خۆدان و خۆ کوتانەوە.

ئەم رەفتارانە وا لە دایك و باوكی منالّەكە دەكات لە مالّەوە بیبەستنەوە و دەرگاكانی لیٚ دابخەن لە كاتێكدا ئەم چارەسەرە خراپتری دەكات, باشترین چارەسەر ئەوەیە لە كاتی ئەنجامدانی هەریەك لەو خالاّنەی سەرەوە بە دەنگی بەرز و تووڕەیی پێی بوترێت (نا), تا بزانیٚ ئەو(نا) یە، واتە كارێكی هەلّە ئەنجام دراوە, بەلاّم لێدان باری دەروونی ئالّۆزتر دەكات, منالّی ئۆتیزم زۆر بەخاو و خلیچكی فێری رەفتاری پەسەند دەبیٚ.

لەگەلّ فێربوونی هەر رەفتارێكی باشیشدا سوپاسگوزاری بكرێت و پاداشتی بەو گەمانە بكرێت كە حەزی پێیەتی.

## خۆ ئازاردان:

هەركاتیٚ منالّی ئۆتیزم دەستی بەتالّ بیٚ و شتیٚ نەبیٚ سەرقالّ بیٚ پێوەی ئەو كاتە گاز لە دەستی خۆی دەگرێت یان سەری بەدیواردا دەكێشێت و تاد- گرینگ ئەوەیە لە كاتی ئەو حالّەتەیدا بایەخی پیٚ نەدرێت و بە ئارامی مامەلّەی لەگەلّ بكرێت.

## گۆشەگیری:

زۆربەیان گۆشەگیرن بە جوولّەو بیركردنەوەی خودو جەستەی خۆیانەوە خەریكن — نەك بە گەمەو كەلوپەلی بەسوودەوە.



## خواردن:

گرفت لە خۆراكی منالّی ئۆتیزمدا ئەوەیە هەر كاتیٚ لەسەر جۆریٚ خواردن رابهێنرێت زۆر بە زەحمەت بەلای جۆرەكانی تردا دەچێت، چونكە كلّێشە بەندە لە رەفتار و جوولّەو گەمەو نان خواردندا, ئەم یەك جۆر خۆراكییە وای لیٚ دەكات زۆربەی كات قەبز و سیس و لاواز بێت — تەنانەت لە كاتی گۆڕینی جێگەكەشی بە كتوپڕی دیسان ناتوانێت لە جێگەی نوێدا خۆی بسازێنیٚ پێویستە بە دواداچوون لەسەر نەریت و ئەتەكێتی خواردنی منالّی ئۆتیزم بە پێی ئەم پرسیارانە بكرێت:

* ژەمی سووكی هەیە, چەند ژەمن..؟
* ئارەزووی خواردن لە هەمەچەشنەكاندا دەكات..؟
* لە هەر جێگەیەكی مالّدا بیٚ بۆ نان خواردن دایدەكوتێت..؟
* كەسێك هەیە لە رێی خواردنەوە تووڕەیی دابمركێنێتەوە..؟
* باشترین ژەم و خوران بەلای ئەوەوە چییە؟

## چەسپاندنی رژێمی نان خواردن:

بۆ هاوكاری كردن لە چەسپاندنی رژێمێكی دیاریكراو بۆ نان خواردن ئەم پێشنیارانەی خوارەوە دەكەین:

* رێكخستنی ساتەكانی نان خواردن, هاوكات ئەوە پێش چاو بخرێت، كە زۆربەی كات منالّ پێویستی بە سووكە ژەم هەیە.
* پێویستە خۆراك هەمموو جارێك لە یەك جێگەدا دابنرێت گەر لەسەر مێزی نان خواردن بێت باشترە.

* دانانی لیستێکی جێگیر بۆ ژەمی سووك لەسەر هەمان مێزی نان خواردن.
* ئەگەر منداڵەکە خوانەکەی بەجێ هێشت, دەفری خۆراکەکەی لێ دووربخەوە.
* ئەگەر نان خواردنی زۆری ویست, داوای لێ بکە سەرەتا دابنیشێت, ئینجا خواردنەکەی لەبەردەم دابنێ.
* مەهێڵە منداڵەکەت لەبەردەم تیڤی و لە کاتی یاریکردندا نان بخوات.
* بە پارووی کەم لەگەڵیدا دەست پێ بکە تا خۆی فێر بێ داوای خواردنی زیاتر بکات.
* هەوڵی لەگەڵ بدە لە کاتی نان خواردنا بەقسە داوای خواردنەکان بکات.
* دەکرێت لە ڕێی وێنەوە ناوی خواردنەکانی فێر بکرێت.
* باشترە بووکە شووشەو گەمەی لەگەڵ بەکاربهێنرێت تا گوزارشت لە جۆرەکانی خۆراك بکات.
* وای لێ بکە خۆی ئەو خۆراکە هەڵبژێرێ کە بەدڵیەتی، ئینجا دواتر پارووی بچکۆلە بچکۆلەی جیاوازی بۆ بکە.
* ئەگەر لە بەرامبەر هەندێ خواردن هەستەوەری هەبوو، باشتر وایە بۆی بگۆڕیت.



**خاڵی یەکەم:**

**چارەسەری گرفتەکان هەنگاو بە هەنگاو:**

هەر کاتێ خواردنێکی تازە هاتە سەر لیستی خۆراکی منداڵی ئۆتیزم پێویستە پارووی کەمی پێ بدرێت, باشتر وایە لەگەڵ خۆراکێ کە حەزی لێیەتی تێکەڵ بکرێت.

**خاڵی دووەم:**

**کاتی مەشق پێ دان:**

بۆ چارەسەری گرفتی نان خواردن کاتێکی زۆری دەوێ لە کاتی لابردنی هەر بەربەستێکدا پێویستە منداڵەکەت هەست بە ئارامی و دڵنەوایی بکات.

**خاڵی سێیەم:**

**بەکارهێنانی ڕەمزییەت و گەمەکردن:**

لە ڕێی بووکۆڵەو ئەو گەمانەی منداڵەکە حەزی پێ دەکات، دەتوانرێت زۆر ڕەفتاری نابەجێ دوور بخرێنەوە، بۆ نموونە بووکۆڵەکە بەدەستمانەوە بگرین و بڵێین ئەمە برسییەتی، ئینجا خواردن بۆ لای دەمی بەرین و بڵێین چەند خۆشە ئێستا خواردنەکە دەخوات و تێر دەبێ.

**خاڵی چوارەم:**

هەوڵ بدە لە کاتی نان خواردندا سفرەی بۆ دابنێیت, واتە مەهێڵە خواردنەکە فڕێ بدات و بە جلەکانی خۆیدا بیەوێ، با بووکۆڵەکە هەست و سۆزی خۆی لە بەرامبەر خواردن و ڕەفتارەکانی منداڵەکەتدا دەربڕێت، بێگومان بە دەنگی دایك و باوکەوە دەری دەبڕێت.

**گرفتی خەوتن:**

زۆر حاڵەت هەن وا لە منداڵی ئۆتیزم دەکەن نەخەون, یان کاتێ لە خەو ڕادەپەڕن نەچنەوە ژێر نوێنی خەوتن، لەوانە ئەگەر دەوروبەرەکەی ژاوەژاو و دەنگی بەرز و غەڵبە غەڵبی تێدا بێ یان ئەگەر بە تەنیا لە ژوورێکی بکەیت وا هەست دەکات زیندەوەرێکی ناشرین لە ژوورەکەیدایە, بۆیە حەزی لێیە لەگەڵ دایك و باوکیدا بخەوێت و پشتی بخورێنرێت و چیرۆکی بۆ بگێڕدرێتەوە تاد، گەر بمانەوێ فێری بکەین بە ئاسایی بخەوێ پێویستە بەم ڕێگە بنەڕەتیانە مەشقی پێ بکەین:

١- ئەگەر فێری ئەوە ببوو بە چیرۆك خەوی لێ بکەوێ، ژمارەی چیرۆکەکان یان کاتی خوێندنەوەکەی هەر جارەی کەمێکی لێ کورت دەکەینەوە.

٢- هاوکات هەوڵ بدەرێت لە پاڵکەوتنەوە بارەکەی خۆمان بۆ دانیشتن بگۆڕین و دەست بە پشتیا بهێنین.

٣- دوای چەند ڕۆژێ ئەگەر ئەم شێوازە سەقامگیربوو پشت خوراندن و دەست پێدا هێنان بە پشتی کەم دەکەینەوە تا نەیهێڵین.



٤- بە درێژایی چەند شەوێك هەر جارێ لە کاتی چیرۆکبێژیدا بست بە بست و وردە وردە لێی دوور دەکەوینەوە.

٥- دواتر لەسەر کورسییەك لە بەرامبەری چیرۆك دەخوێنینەوە.

٦- وردە وردە کورسییەکەی تا نزیکی دەرگای ژوورەکە لێی دوور دەخەینەوە.

٧- پێش جێهێشتنی ژوورەکە ئاگاداری منداڵەکە دەکەینەوە لە دوای ساتە وەختێ دەگەڕێینەوە بۆلای، یەکسەر دەگەڕێینەوە، شەوی دواتر لە دوای چەند دەقیقەیەك دەگەڕێینەوە، لەوانەیە ئەم هەنگاوانە بۆ ڕێکخستنی خەوتنی منداڵی ئۆتیزم زیاتر لە مانگێ بخایەنێ.

لە کاتی فێرکردنی منداڵەکە بە هۆی یارییەوە باشترە بە گۆرانی و چاو شارکێ و بەکارهێنانی بووکۆڵە بۆ دەرکردنی هەر شتێ کە منداڵەکە لێی بترسێ بەکاربهێنین، باشترە بووکۆڵەکە بکەینە هاوڕێی منداڵەکە تاکاتێ لەگەڵی دەدوێین ئەویش گوێ بگرێت و لە هەست و سۆز و فەرمانەکانمان تێ بگات، لە هەر هەنگاوێکدا چەند بارەو دەبارە هەوڵی لەگەڵ بدرێتەوە ئاکامی باشتری لێ دەکەوێتەوە.

هاوشێوە بۆ چوونە(WC) هەر ئەو هەنگاو خاڵ و ڕێگایانەی بۆ گرفتی نان خواردن و خەوتن بەکار هات دووبارە دەکەینەوە: پێش چوونە دەرەوەی ماڵ/ بەر لە نان خواردن/ پێش خەوتن/ پێویستە ببرێتە(WC) تا کاروباری ئەوێی جێبەجێ بکات، ئەم چەند بارە کردنەوەیە وای لێ دەکات پێش ئەو حاڵەتانە خۆی بچێتە(WC)، کاتێ گوێرایەڵیش دەبێ، باشترە پاداشت بکرێ.

لەوانەیە هەست بەخەم و تووڕەیی بکات، کاتێ دەبینێ حەفازەکەی پێ هەڵناگیرێت و دەتەوێ رەفتارێکی نوێی فێر بکەیت، دڵنیا نابێ لەسەر توانای بۆ کۆنترۆڵ کردنی رەفتاری نوێ، لەو کاتانەدا هەست و سۆزی ناوەکی منالّەکە زیاتر بەدەر دەکەون.

## ڕێگای مەشق بۆ منالّی ئۆتیزم لەسەر بەکارهێنانی ئاودەست:

هەر منالّەو بە پێی خالّە بە هێزەکانی کەتێیدا هەیە، دەتوانرێت مەشقی لەسەر بەکارهێنانی WC پێ بدرێت، کاری چوونە سەر گەلی ئاودەست یەکێکە لە کارە زەحمەتەکانی منالّی ئۆتیزم، بۆیە باشتر وایە ئاودەستی خۆرئاوایی کە وەك کورسی لەسەری دادەنیشێت بۆ دابنرێت، بەردەوام رۆتینێکی جێگیر هەیە پێویستە منالّەکە بە بیری بهێنرێتەوە لەوانە: ئامادەکردنی شوێنی WC، تێگەیاندنی منالّەکە بە ئەرك و کاری ئەو شوێنەو گرینگییەتی لە رووی خاوێنییەوە، کە پێویستە رووی تێبکات بۆ دەست بە ئاو گەیاندن، پێویستە لەوێ چی بکات، هەر لە ساتی چوونە ژوورەوە تا دەرچوون لە ئاودەست:

١- سەرەتا دەبێ لیستێك دابنرێ بە دیوارێکی ناو ژووری ئاودەستەوە هەڵبواسرێت، لە خانەکانی ئەو لیستەدا ژمارەو کاتی میزکردن و پاشەڕۆ فڕێدانی تێدا دیار بکرێت،

سەرەتا هەتا دوو هەفتە هەر نیو سەعات جارێك دەبرێتە ئاودەست، مەرجیش نییە لەگەڵ هەر سەردانێکدا خۆی بەتاڵ بکات، بەڵام ژمارەو



هەموو کاتی سەردانەکان لەلیستەخانە خانەکەدا دەنووسرێت, ئەگەر میزی کرد- بە ڕەنگی شین هێمایەك لە ناو خانەکە دەنووسین، ئەگەر پاشەڕۆ بوو- هێمایەکی سوور دەکەین، خۆگەر هیچیشی نەکرد هەر لە خانەکەدا هێمایەکی رەش دەکەین. دواتر هەر بەو لیستەدا بۆمان ساغ دەبێتەوە ئەو منالّە لە چەند کاتژمێر جارێکدا میز یان پاشەڕۆ لە ئاودەست فڕێ دەدات، ئەو کاتە لەوانەیە بۆت ئاشکرا بێت کە هەر(٣) سەعات جارێك پێویستی بە چوونە ئاودەست دەبێت.

٢- لە ماوەی تێبینی کردن و پڕکردنەوەی لیستەکەدا کۆمەڵێ کاری تر هەڵدەسەنگێنرێت لەوانە فێربوونی داکەندن و لە پێ کردنەوەی جلەکان، رەنینەوەی ترس لە دانیشتن بەسەر گەلییەوە، ئەو کار و گەمانەی مندالّەکە لە ئاودەستدا حەزی پێیەتی، ئاستی ئاگایی منالّەکە لە سەرجەم کارەکە.

٣- لە دوای دروستکردنی لیستەکە ئەم ئامانجە پێویستانە دیاری بکە: سەردانی WC، دانیشتن لەسەر کورسی گەلی بۆ ماوەیەکی باش تا خۆی بەتاڵ بکاتەوە، مامەڵەکردنی لەگەڵ جلوبەرگدا بە شێوەیەکی گونجاو، فێرکردنی بۆ ئەنجام گەیاندنی ئامانجی چوونە ئاودەست بە سەرکەوتویی، زاڵبوون بەسەر ترسدا، چونکە مندالّی ئۆتیزم لە حالّەتی ترسدا پاشەڕۆ فڕێ نادات.

٤- بەم شێوەیە دروستکردنی رۆتینێکی تایبەت بەم کردەوەیە هاوکاری سەرکەوتنی منالّەکەت دەدا بۆ چوونە ئاودەست:

أ. دانانی رژێمێك بۆ چوونە ئاودەست، تێگەیاندنی منالّەکە بە بەردەوامی لەسەر ئەو رۆیشتنە.

ب. پەلەپەلی لێ نەکرێت و لە ئاودەستەکەدا بە وشەی زبر و تووڕەبوون سەغڵەت نەکرێت،
ئەگینا لێی دەبێتە ژووری ئەشکەنجەدان.
ج. پەیرەوکردنی سیستەمی پاداشت بەخشین لەگەڵ هەر کردەوەیەك کە بە گوێمان بکات.
د. دروستکردنی لیستەکان و تا دوومانگ بەردەوام دەبین لەسەری.
٥- هێماکانی ئامادەیی و سەرکەوتنی کارەکە لە لیستەکەدا کۆ دەکەینەوەو لەو هێمایانەش:
أ. ئەگەر منداڵەکە بۆ ماوەی چەند سەعاتێ جلوبەرگی وشك بوون.
ب. ئەگەر خۆی پیس نەکرد.
ج. ئەگەر بەرێك و پێکی و لە کاتی گونجاودا پاشەڕۆی فرێدا.
د. ئەگەر لە ڕێی داکەندنی پانتۆڵەکەی یان فرێدانی حەفازە یان بە وشە پێتی وت یەعە یان خۆم پیس کرد.

هەریەك لەم هەنگاوانەی سەرەوە دەتوانرێ بکرێتە خاڵی دەست پێ کردن و ئاگاداری ئەوەش بین ئەم فێرکردنانەیان بە ئەعسابی ساردو ورەی بەرز و ئارامی و عاقڵییەوە رووبەڕووی دەبینەوە ئەگینا ئاکامی پێچەوانەی دەبێت، هەروەها خۆ تەرخان کردنێکی باشی دەوێت..



## تواناکانی زانین لای منداڵانی ئۆتیزم:

توانای زیرەکی منداڵی ئۆتیزم لە منداڵێکەوە بۆ منداڵێکی تر جیاوازە، هەندێکیان چالاکی گەمەو ئاستی گەمەکانیان زیرەکانە ئەنجام دەدەن، کەچی لای هەندێکی تریان ئەم چالاکیانە بە زەحمەت فێردەبن. بۆ نموونە گەر بە یەکێکیان بڵێی خانوو شێوەی چۆنە؟ (یان بڵێی) خانوو لە ژوور و نانـدین ئاودەست و گەرماو پێك دێت منداڵەکە ناچێتە مێشکییەوە پێویستە ببرێتە ناو چەندین خانوو، مانای ئەو شتانەی بۆ باس بکرێت-- ئەم نموونەیە فێرکردنی بیرکاری و گەمەکان و پیت و وشەش دەگرێتەوە بە هەمان شێوە بە نموونەو وێنەوە دەبێ شتەکانی پیشان بدرێت.

هەر منداڵێ لە منداڵانی ئۆتیزم پلانێکی جیاوازی بۆ فێربوون و ڕاهێنان هەیە، ئەگەر منداڵەکە مەیلێکی شەڕانگێزی بەرامبەر کەسێك یان گەمەیەکی دیاریکراو هەبێت، پێویستە لە فایلی خۆیدا ژمارەی ئەو جارانە بنووسین، کەلە بەرامبەر گەمەکە توند دەبێت، بەگوێرەی ئەو جارانەی مەیلی دووپات دەکاتەوە بەرەو نەرمتر یان توندتر هەموو ئەمانە نەخشەی بۆ دادەنرێت تا دەستنیشانی تۆبۆگرافیای رەفتاری منداڵەکە بکەین،ئەگەر ڕاستەوخۆ کەلوپەلی گەمەکان بۆ ئامانجی فێرکاری و پەروەدەیی بەکاربهێنن منداڵەکە

رقی لێدەبنەوە، چونکە لێیان تێ ناگات و نازانێ ئامانج لە یارییەکە چییە، باشترین رێ ئەوەیە کاتەکانی منداڵی ئۆتیزم لەسەر خشتەیەك دابەش بکرێت هەرکاتێك و بۆ شتێك وەك کاتی نان خواردن و نووستن و گوێگرتن لە مۆسیقاو تەماشاکردنی فیلم کارتۆن و تاد...

کاتێ ئەم منالّە بەکارێکی تێکدەرانە هەڵدەستێ یان کاتێ خۆی پیس دەکات پێویستە پەروەردەییانە ڕێنمایی بکرێت لە کاتی هەڵەکردندا هەرچۆنێ خۆتی لەسەر تووڕە بکەیت یان لێی بدەی کەڵکی نابێ، چونکە ئەم منالّە لەو سزایە تێناگا بە پێچەوانەوە وا دەزانێ بەشێکە لە گەمەکردن هەر بۆیە چەند بەزەبر لێی بدرێ ئەو زیاتر رەفتارەکە دووپات دەکاتەوە وێڕای ئەوە فێرە ترس و فۆبیا دەبێت، باشترین شێوازی سزادان پشت گوێخستنە لە کاتی ڕوودانی هەڵەدا-- دواتر هەوڵ بدرێ بەگەمەوە ڕاستییەکەی نیشان بدرێت--باشترین ڕێگە بۆ سزادان دوورخستنەوەیەتی لە یاریکردن بۆ ماوەی پێنج خولەك هەروەها پێویستە لەسەر دایك و باوك لەگەڵ بنکەی ڕاهێنانەوە ڕێك بکەون تا پێکەوە لەسەر یەك شێواز پاداشتی یان سزای منالّەکە بدەن.

**پسپۆڕ و زانایان ئەم توێژینەوانەیان لەسەر ئۆتیزم ئەنجامداوە:**

**یەکەم:** گەورەبوونی ناسروشتی سەری منالّ و پەیوەندی بە ئۆتیزمەوە:

توێژەرە ئەمریکییەکان لێکیان داوەتەوە گەشەکردنی خێرای سەری مندالّ لە قەبارەدا پەیوەندی بایۆلۆژی بە ئۆتیزمەوە هەیە، بۆ ئەم مەبەستەش دوو دیاردەیان کردە نموونە:

١- بچووکی قەبارەی تەنیشتەکانی کەللە سەر لە کاتی کۆرپەلەییدا.

٢- گەورەبوونی لە پڕ و لە نکاوی قەبارەی کەللە سەر لە نێوان هەردوو مانگی یەك و دوو هەروەها لە نێوان شەش بۆ چواردە مانگی تەمەنی منالّەکە.



لەم بارەیەوە ئاماژەیان بە ئامارێك داوە لە نێوان هەر دەهەزار منالّدا شەش سەد دانەیان قەبارەی سەریان گەورەیە، بەڵام دواجار دەرکەوت تەنیا دە منالّ لەو دە هەزارە- حاڵەتی ئۆتیزمیان تێدایە پێشتریش باسمانکرد منالّانی تەمەن(٢-٣) ساڵ ئەوانەیان کە لە قسەکردن دوا دەکەون و لە دەوروبەر دادەبڕێن و بەزەحمەت لە ڕووی کۆمەڵایەتی خۆ دەگونجێنن هۆکارەکەش زیاتر بایۆلۆژی و دەمارییە تا ئێستا چارەسەری تەواوی بۆ نەدۆزراوەتەوە، بەڵام ئەگەر بنکەی ڕاهێنانەوەی نەخۆشییەکە هەبێ ڕەنگە زووتر فریای منالّەکە بکەون و نەهێڵن خراپتر بێ.

**دووەم:** درێژی پەنجەی منالّ:

توێژەرە بەریتانییەکان دەڵێن ڕەنگە درێژی پەنجەکان کلیل و کۆد بن بۆ زانینی هۆکاری ئۆتیزم، ئەو منالّانەی گیرۆدەی دەستی ئەو نەخۆشییەن پەنجەکانی ناوەڕاستی دەستیان زۆر درێژن مەبەست لە پەنجەکانی نێوان پەنجە توتەو پەنجە گەورەیە ڕەنگە ئاستەکانی تیستۆستیرۆنی بەرز بێ هەر زیادبوونێکیش لەم ئاستەدا لەوانەیە ببێتە هۆی نارێکی عاتیفی و زەحمەتی لە قسەکردندا مانینغ و هاوڕێیانی توێژینەوەیان لەسەر(٤٩) منالّی ئۆتیزم ئەنجام داوە(٢٣) دانەیان ئۆتیزمەکەیان سادە بوو وەك ئەوەی بە ئەسپێرگەر دەناسرێت، ئەم منالّانەیان هێنا ئاستی درێژی پەنجەی دۆشاو مژەیان دەپێوان و بە پەنجەکانی ناوەندی دەستیان بەراوردیان دەکرد دەرکەوت(٣٤) منالّ کە زیاتریان کوڕ بوون ئەم ڕێسایەیان لەسەر چەسپا، ڕێژەی تیستۆستیرۆن کە لە

ناو پزدانی دایکدا زیاد دەبێت پەیوەندی بە درێژکۆلە بوونی پەنجەکانەوە هەیە، بە گشتی منالّی ئۆتیزم پەنجە ناوەندییەکانی درێژن.

**سێیەم:** جمکەکان:

گەرچی هەندێ لێکۆڵینەوە هۆکارەکە دەباتەوە سەر جینالۆژی کەچی تازەترین دوو لێکۆڵینەوەی نوێ ئاماژە دەدەن بە هۆکاری تر لەوانە ژینگە بە تایبەت کاریگەربوونی ژینگە لەسەر کۆرپەلە(د. کرستۆم جیلبەرگ) دەڵێت: رێژەی جمکەکان دوازدەجار زیاترە لە رێژەی منالانی تر بۆ تووشبوون بەم نەخۆشییە، چونکە هەردوو کۆرپەلەکەی ناو پزدانی دایك دەکەونە کێشمەکێش بۆ راکێشانی ئۆکسجین و خۆراك.

**چوارەم:** ناریکی لە ناو مێشکدا:

هەندێ لە زانایان هۆکارەکە دەگێرنەوە بۆ ناریکی و ئالۆزبوونی لە بەشی لەوزەی(Amygdala) مێشك کە پەیوەندی کۆمەلایەتی و کارتێکەرە عاتفییەکانی ناو مۆخ رێکدەخات بە پشکنینی کەللەسەری(١٠) منالّی ئۆتیزم و بەراوردکردنیان بە(١٠) منالّی ئاسایی ئەوە روون بووەوە، کە منالانی ئۆتیزم ئالۆزییان لە بەشی لەوزەی دەماغدا هەیە- هەر بۆیە لە دەربڕیندا لاوازن و ناشتوانن دەم و چاوی کەسانی تر بخوێننەوەو پەیوەندی کۆمەلایەتیان دەشێوێت، بەلگە لەسەر ئەمە هەندێ لەوانەی کەمتر لەوزەیان ناریکە تا رادەیەك دەتوانن قسە بکەن- زیرەکیشیان مام ناوەندییە، بەلام ئەوانی تر زەینیان پەرت و بلاوە- رەفتارەکانیان بێ ئامانجە.

**پێنجەم:** ئۆتیزم لە ناو پزدانی دایکەوە سەر هەلدەدات:



هەندێ لێکۆڵینەوە ئاماژەیان داوە بەوەی سەرەتای نەخۆشییەکە لە ماوەی دووگیانیدا سەر هەڵدەدات- توێژەرانی بنکەی نیشتیمانی هێدمەی مێشك- هەستان بە پشکنینی ئەو مادە کیمیاویانەی پەیوەندییان بە مێشکەوە هەیە بەتایبەت نیۆترۆفینی ناو خوێنی(٢٠٠) کۆرپەلە کە تەمەنیان لە یەك رۆژ تێناپەرێت ئەم ماددانە دەتوانن بەربەست بن بۆ خانەکانی مێشك ئەگەر سێ هێندەی خۆیان زیاتر بن.

**شەشەم:** جوولەی نائاسایی لە تەمەنی شیرە خۆریدا:

ئەمەش هێمایەکە بۆ ئۆتیزم چەند لێکۆڵینەوەیەك لەم بارەیەوە نووسراون جوولانەوەی منالّی شیرە خۆرەیان شیکار کردووە-- دکتۆرێك بەناوی(فیلیپ تیتل بووم و هاوکارانی) لە زانکۆی فلۆریدا هەستان بە توێژینەوە لەسەر(١٧) منالّی لەسەر تۆمارکرابوو، جوولانەوەی منالّەکانیان هەڵسەنگاند کاتێ وێنەکانیان بە جوولانەوەی منالّی ئاسایی بەراورد دەکرد بەتایبەت لە تەمەنی(٤-٦) مانگدا منالّەکان شپرزانە دەست و پەل و قاچیان دەجوولاندەوە کاتێ خۆیان دەخستە سەر تەنیشت بە ناریکی ئەم کردارەشیان ئەنجام دەدا، لە کاتی گاگۆڵەدا لە جیاتی برۆنە پێشەوە هێزیان وەبەر خۆیان دەخست و بۆ دواوە دەکشانەوە ئەوانەشیان کە تازە پێیان دەگرت بە خوار و خێچی هەنگاویان دەنا.

## ڕۆژی جیهانی ئۆتیزم و دامەزراندنی کۆمەڵەی ئەسك بۆ منالآنی ئۆتیزم لە کوردستان:

ماوەیەکە ئێمە وەك دایك و باوکانی منالآنی خود تەنیا(ئۆتیزم) لە شاری هەولێر دەیان کۆ بوونەوەمان بۆ قسەو باس لەسەر عەقڵ و روح و جەستە و دەروون و ئاکاری منالەکانمان سازداوە، توانیمان بۆ زۆربەی دانیشتنەکانمان چەند کەسانێکی خێرخوازی بیانی لە ڕێی ڕێکخراوی قەندیل قەناعەت پێ بکەین تا گوێبیستی ئێش و ئازاری کەس و کاری منالآنی ئۆتیزم بن لە هەموو کۆبوونەوەکانیشدا(د. ڕێزان حسێن رەشوانی) بە ڕێنمایی و ئامۆژگاری تەندروستی دەوڵەمەندی دەکردین- بەڕێزیان ٦ساڵ لە ئەمەریکا وەك پزیشکێك لە بنکەکانی راهێنانەوەی منالآنی ئۆتیزم کاری کردووە- کۆ بوونەوەکان بوونە هۆکارێ تا لە ڕێگەیانەوە بە(بڕیارێك) کە خۆمان دەرمانچواند و کۆمەڵەی ئەسکمان دامەزراند، ئامانجمان لە دامەزراندنی کۆمەڵەکە ئەکتیڤ کردنی چەندین پرۆسە و چالاکی راهێنانەوەی منالە لەسەر گونجان لەگەڵ دەوروبەر، ئیش کردنە بۆ ئەم منالآنەی کە دابڕاون لە دنیا، ئەمەش ریسکێکی گەورەیە و عەقڵی بوێر و لێهاتووی دەوێت ئەم ریسکە بکات--چونکە بەرزی پلەو پایەی هەر شارستانییەتێ لەوەدا دەردەکەوێ خەڵکانی سەر بەو شارستانییەتە چەند ڕێز و حورمەت لە کەسانی خاوەن پێداویستی تایبەت دەنێن؟

ئامانج لەو پرۆژەو بەرنامانەی دامانڕشتوون ئەوەیە ئاستی وشیاری دایکان و باوکانی کە منالی ئۆتیزمیان لە مالەوە هەیە بەرزبکەینەوە--



هەروەها نۆرینگەو سەنتەری راهێنانەوەو بنکەی تەندروستی بۆ بەدواداچوونی گرفت و مافەکانیان دامەزرێنن، دڵنیاین لە کۆمەڵگەی خۆمان و دەرەوەیشدا کەسانی خەمخۆر و دڵسۆز هەن ئەوانیش بۆچوونی تایبەت بەم نەخۆشییە سەرسوڕهێنەیان هەیە- دەکرێ لە هۆکارە دیار و نادیارەکانی بەرچاومان روونتر بکەنەوە.

مانگێ لەمەوبەر وەزارەتی دەرەوەی(دانیمارك) لە ناو دەیان کەناڵدا کە پەیوەندیمان پێوە کردبوون تەنیا ئەمان جوامێرانە وەڵامیان داینەوەو لە ڕێی ڕێکخراوی قەندیلەوە کرێی شەش مانگی خانوویەکیان لە گەڕەکی ئازادی شاری هەولێر بۆ دابین کردین تا ببێتە نۆرینگەیەك بۆ ئامار و دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکە هەروەها چەند کەلوپەلێکی پێویستیان بۆ خانووەکە ئامادەکرد، مخابن خەڵکی گەڕەك کەوتنە هەڕەشەو چاو سوورکردنەوە بەوەی نابێت ئەو نۆرینگەیە بۆ منالآنی ئۆتیزم لە حەرەمی پیرۆزی کۆلآنەکەیان دابنرێت، ئەمەش یەکەمین لەمپەڕ و کێشە بوو کە هاتە بەردەم کۆمەڵەی ئەسك، ناچار هەر لەگەڵ دانانی یەکەمین نۆرینگەی پسپۆڕ لە کوردستاندا قفڵ لە دەرگاکەی درا، بۆیە ئەو بەرنامەیەی حازرمان کردبوو تا لە رۆژی جیهانی ئۆتیزمدا بە فەرمی نۆرینگەکە بکەینەوە شکستی خوارد ئەم بەرهەڵستکارییەی لەو کۆلآنەدا بۆ دوورخستنەوەی نۆرینگەکە درا رەنگە هەر بەخێر بۆ دایك و باوکانی منالآنی ئۆتیزم بگەرێتەوە--چونکە دوای ئەوەی دوو کەسایەتی رۆشنبیر لە راگەیاندنی پارتیدا لە دوای دوو کاتژمێر گفتوگۆو راوێژ و بیروڕا گۆرینەوە ئامادەیی

خۆیان نیشاندا تا داواکارییەکان بگەیەنینە بەردەم سەرۆکی حکوومەتی هەرێمی کوردستان و دەزگا پەیوەندیدارەکان هەروەها تەنسیقیان لەگەڵ زۆربەی کەناڵەکانی راگەیاندن کرد بۆ بەرامبەر و بە بەردەوامی بایەخی تەواو بە دایك و باوکانی منالآنی ئۆتیزم بدەن، چونکە بە داخێکی زۆرەوە پێش بینینی بەڕێزیان چەند ڕۆژنامەو کەناڵێك لە شاری هەولێر بەنیازبوون بە پارە رێنمایی و تەندروستی و رێکلام بۆ منالآنی ئۆتیزم بلاو بکەنەوە ئێمەش بڕیارماندا لە پەیڕەو پڕۆگرامی خۆماندا ئەو خاڵە زیاد بکەین هەر کەسایەتییەك بە مەبەستی خزمەت گەیاندن بە کۆمەڵەی ئەسك بەکردەوە دەستی هاوکاری درێژ بکات بکرێتە ئەندامی فەخری کۆمەڵەکە ئەوەتا ڕۆژانە لە کەناڵی سی ئێن ئێن بەرنامەی تایبەت بەم نەخۆشییە بڵاودەکرێتەوە کە هەڵگری چ نیگەرانی و دڵە راوکێیە بۆ کەس و کاری نەخۆش و تەنانەت

حکوومەتەکانیش، چونکە وەك دەڵێن خەریکە دەبێتە پەتای ئەنفلەوەنزا، لە نزیکەوە ئاگاداری هەوڵ و چالاکییە نێودەوڵەتییەکانین کە بۆ دۆزینەوەی چارەسەر دەنرێن، بەڵام ئەوە شەش مانگ زیاترە سەرۆکی حکوومەت وەڵامی نەداونەتەوە.

ئەم نەخۆشییە جۆرێکە لە لەمپەر بۆ نەشونماکردنی زەینی منالٚ لە سێ ساڵی تەمەنەوە بە دەردەکەوێت کەس و کاری نەخۆش دەکەونە هەلاکەت و ماندووبوون منالەکەیان فێری قسە نابێت تەنانەت جار هەیە پەرکەم دەیگرێت پەیوەندی بە نزیکترین کەسی خۆی دادەبڕێت، گەر بێت و



سەنتەری راهێنانەوە هەبێت دەتوانرێت بە پێی ئەو مەشقانەی بە ئەزموون و پسپۆران لەدوای تێگەیشتنیان لە شێوازی کارکردنی مێشکی ئەم منالآنە دایانهێناون، گرفتەکانی ژیانی کەم بکەنەوە.

ئەم نەخۆشییە نارێکییە لە بەشێکی مێشکدا لەوانەیە لە دوای لە دایکبوون دروست بێت ٧٥٪ حاڵەتەکە لە ناو رەگەزی نێردا دروست دەبێت، گەشەی کۆمەڵایەتی دەوەستێت و لە تەنیایی گۆشەگیر دەبێت و زۆر بەخاو و خلیسکی فێری پیت و وشە دەبێت و رەنگە هەر فێریش نەبێت بەبێ هۆ دەقیژێنێ و سەر بەدیوار دا دەکێشێت رەفتاری دوژمنکارانە لە بەرامبەر زاتی خۆی دەنوێنی هێشتا پسپۆڕان هۆکارەکەیان نەدۆزیوەتەوەو ناتوانرێ بوترێ ئەم نەخۆشییە ویراسییە، چونکە فاکتەری ژینگەو دەوروبەر رۆڵی لە دروستبوونی دا هەیە--گرنگ ئەوەیە لە هەموو وڵاتانی دنیادا سەنتەری راهێنانەوەی منالآنی ئۆتیزم هەیە ئێمەش بەهیواین سەرۆکی حکوومەتی هەرێمی کوردستان بۆ ئەم ئارێشەیە خەم خۆر بن، چونکە لە کوردستانیش ژمارەی نەخۆشییەکان لە زیادبووندایە هەر منالێکیش کە تووشی دەبێ بە درێژایی تەمەن لەگەڵی دەمێنێتەوە.

ئەسك لە رۆژی جیهانی ئۆتیزمدا کە دەکاتە ٢/٤ بە ئومێدەوە چاوەڕوانی هیمەتی هەموو دڵسۆزانی ئەم نیشتیمانەیە تا پێکەوە رووبەڕووی نەخۆشی ئۆتیزم ببینەوە.

## بەرنامە و پلاندانان بۆ منداڵی ئۆتیزم:

بە هۆی ئاڵۆزی و بارگرژیی نەخۆشی ئۆتیزمەوە، یان بە هۆی لێکچوونی نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە لەگەڵ نەخۆشی دیکەی دەروونیدا، ئەنجوومەنی پزیشکانی دەروونی لە ئەمەریکا بنەمایەکی گشتی دەسنیشانکردنی نەخۆشییەکەیان لە(١٦) خاڵدا نووسیوەو، دابەشیان کردووەتەوە سەر(٣) کۆمەڵە خاڵ کە بەم شێوەیەی خوارەوەیە:

**یەکەم: تێکچوونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانی نەخۆشی ئۆتیزم:**

* هەست نەکردن بە کەسانی دی لە دەوروبەریدا.
* داوا نەکردنی هاوکاری لە کاتێکدا، کە پێویستی پێیەتی، یان داواکردنی یارمەتی بە ڕێگەیەکی ناسروشتی.
* نەبوونی یان کەم توانایی لە گێڕانەوەدا.
* نەبوونی حەز و خولیا بۆ گەمەکردن لەگەڵ کەسانی دیکەدا.
* بێتوانایی لە خولقاندنی پەیوەندی هاوڕێیەتی لەگەڵ دەوروبەری.

**دووەم: تێکچوونی گەیاندن و خەیاڵکردنەوە:**

* نەدۆزینەوەی کەرەستەکانی پەیوەندی لەگەڵ کەسانی دەوروبەر.
* نالەباری لە بواری ئەو کاروبارانەی کە پێویستیان بە بیرکردنەوەیە.
* نەبوونی توانستی داهێنان و ئەفراندن.
* بارگرژی لە توانای قسەکردندا.
* دووبارە کردنەوەی ئەو وشەیەی فێری گوتنەوەی دەبێ، قیژە و جنێو و هاوار و گریانی بێ هۆ.



* بێتوانایی لە گەیاندنی داوا و حەز و خولیاکانی بە کەسانی بەرامبەر.

پ: ئەوشتانە چین کەوا لە منداڵی ئۆتیزم دەکات کاری ناپەسەند ئەنجام بدات، لەوانەش گریان و هاوار و قیژەی بێ هۆ و ئازاردانی خۆی..؟

و: کاتێ منداڵەکە زەحمەتی دەکێشێ لەوەی دەوروبەری لێی تێناگەن.

* دانانی لە جێگەیەکدا کە بێدەنگی بەسەریدا زاڵ بێ.
* هەستکردنی بە ترس یان ئازار یان برسییەتی.
* دەست بەسەرکردنی یان تەسککردنەوەی رووبەری جوولە و هاتووچۆ و چالاکییەکانی.
* کاتێ هەڵسوکەوتی خراپی دەکاتە چەکێ بۆ کۆنترۆڵکردنی ئەوانی دی، بە مەبەستی وەدیهێنانی پێداویستەکانی.
* گۆڕینی خواردن یان گەمە و چالاکییەکانی.

پ: لە بەرامبەر منداڵی ئۆتیزم چی بکەین تا ئاگاداری بکەینەوە لەو کارانەی ئەنجامی دەدات؟ چی پێی بڵێین کاتێ بە کارێکی باش هەڵدەستی؟

و: واباشترە بە منداڵی ئۆتیزم بگوترێت چی دەکەی؟ (نەك) بۆ ناکەی ئەگەر بە کارێکی جوان و باش هەستا پێویستە هانی بدەین و بە دڵگەرمی وشەکانی ورە بەرزکردنەوەی بە گوێدا بدەین، باشترین نموونەش بۆ کارەکانی کە پێویستە دەستخۆشی لێ بکەین:

* کاتێك بە بێدەنگی چاوەڕێ دەکات.

* کاتێك بە نەرمی وشەیەك دەردەبڕێت.
* کاتێك لەگەڵ هاوڕێکانیدا دادەنیشێت.
* کاتێك خەریکی گەمەیەك دەبێ بە ئاسایی.

**پ:** هەڵسوکەوتە سوودمەندەکان لە چارەسەرکردنی منداڵی ئۆتیزمدا چین و ئایا پێویستە پلانی پێشوەختە دابنرێت؟

و: کۆمەڵێك هەڵسوکەوتی ئەرێنی هەن بۆ چارەسەرکردن باشن لەوانە:

* هەردەم بە خەندە و پێکەنین تەماشای بکرێت.
* بە نەرمی و بێدەنگی مامەڵەی لەگەڵ بکرێت.
* بایەخی باشی پێ بدرێت.
* بە کارهێنانی وشەی نەرم و ناسك لە کاتی بانگکردنیدا.

هەروەها پێویستە پلانی پێشوەختە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵیدا بەکاربهێنرێت:

* لە هەڵبژاردندا خۆی سەرپشك نەکرێت.
* هەڵبژاردنی ئەو چالاکییانەی پێی هەڵدەستێ و زەمینە سازکردن بۆی.
* پێویستە خاڵە باشەکانی لە قسەکردندا بوروژێنن.
* ئەو شتانەی رقی لێ دەبێتەوە لە بەرچاوی باسی مەکەن.
* دابەشکردنی هەڵسوکەوت و کارەکانی بۆ چەند بەشێك تا بەسەرکەوتوویی ئەنجامی بدات.
* ئەو منداڵانەی حەز لە قەڵەباڵغی ناکەن باشترە ببرێنە پارکێکی گەمەکردنی وا کە خەڵکی کەم تێدا بێ.



* ئەو منداڵانەی لەگەڵ کەسانی غەریبدا نان ناخۆن، لەکاتی چوونە دەرەوەدا ژەمێکی سووکی ئامادەی بۆ ببرێت.

**پ:** ئەو زەمینە سازییە چۆن دەبێ کاتێ منداڵی ئۆتیزم ئەو رۆتین و هەڵسوکەوتە دەگۆڕێ لە جۆرێك بۆ جۆرێکی دیکە؟

* نابێ منداڵی ئۆتیزم لە چاودێری دووربخرێتەوە، بەتایبەت دەبێ ئاگاداری بواری تەندروستی و دڵخۆش بوونی بن، جاری وایە مل دەنێ بۆ شوێنێکی خراپ بەپێی ئارەزووەکانی، واتە ئەگەر ئاوێك یان خواردنێ لەوبەری شەقامێکەوە بێت، بێ ئەوەی ئاگاداری ماشێنەکان بێت ملی بۆ دەنێت.
* ژینگەیەکی بێدەنگ و ئارامی دەوێت.
* رۆتینێکی ئامانجداری تێدا بێ هاوکات هەندێ سەربەخۆیی پێ بدرێت، بەڵام لەژێر چاودێری ناڕاستەوخۆدا.
* ئەو شوێنەی تێیدا دەژی، وروژاندنی کەم تێدا بێت و بەتایبەت ژاوەژاو و دەنگەدەنگی کەم تێدا بێ.

**پ:** جۆری ئەو خواردنانە چین کە پێشکەشی منداڵی ئۆتیزم دەکرێن؟

و: پێویستە دووربخرێتەوە لەو خواردنانەی کە پڕە لە شیرینی و پرۆتینات بەتایبەت گەنمی و شیرییەکان.

**پ:** چۆن قسەی لەگەڵ بکرێت؟

* به پێی ئەو بیرکردنەوە و تەمەنەی خۆی لەگەڵی بدوێن.
* وشەی سووك و ناشیرینی دوانەخەن.
* هەر چۆنی لەبەرچاوی خەڵك باسی بکەن، ئەو دەزانێ کە باسی دەکرێت.

**پ:** بۆ خۆگونجاندن و پەیوەندی سۆز و خۆشەویستی لەگەڵ منداڵی ئۆتیزمدا چی پێویستە بکرێت؟
* مەشق پێدانی منداڵەکە بۆ ئەوەی تەماشای چاوی دایك و باوکی بکات، ئەمەش کارێکە ئارامی و سووربوونی دەوێ بە پاڵپشتی دیاری و قسەی خۆش.
* هەوڵدان بۆ باوەش پێداکردن و بە خۆوە گوشین لەلایەن دایك و باوکەوە، گەرچی رقی زۆری لە نزیکبوونەوەی لەو شێوەیەیە.
* جۆلانە پێکردن و راژەنینی کاتێ لە باوەش دەکرێت.
* کاتێ منداڵەکە هەڵدەگیرێت، پێویستە بە سۆزیکی خۆشەویستانەوەو بەتوندی باوەشی پێدا بکرێت تا لەسەر ئەو حاڵەتە رادەهێنرێت.
* ئەو کەسەی فێری باوەش پێداکردن و نزیکبوونەوەی دەکات پێویستە رۆژانە چەندین جار ئەو حاڵەتە دووپات بکاتەوە.

## سەرچاوەکان:

لە ئامادەکردنی ئەم بابەتە سوود لەم سەرچاوانە وەرگیراوە:

١- التوحد ـ رائد خليل العبادى٢٠٠٦ ـ مكتبة المجتمع العربي.

٢- الطفل التوحدى/ ناديه ابراهيم ابولسعود.

٣- (المرض الذى حير علماء العالم) عبدالجليل أحمد(دار الرظوان) حلب٢٠٠٥.

4- Health Scout-autism Expents

5- Autism- Adhd- Neuroscience For Kids

6- Dr greene-anew Autism Drug

7- Dr. Mary ann Blook center

٨- مرض التوحد وأعراضة وعلاجه: د. السيد صالح :http. www.shabablek.com

٩- أطفال الخليج، التوحد، قواعد التشخيص: د. عبدالله محمد الصبي .http/www.gulfkids.com

10- Dr. Mary Ann Blook- The Blook Center



## کتێبێ داهاتوو ئەم تەوەرانەی تێدایە:

١- شێوازەکانی ئۆتیزم.

٢- گەشەکردنی منالّی ئۆتیزم.

٣- دەرمانەکان.

٤- ئەو خواردنانەی منالّی ئۆتیزم پێی تێك دەچن.

٥- گرفتەکانی رەفتار نیشانەکان و هۆکارەکان و چارەسەر.

٦- حالّەتی ئەسپێرگر.

٧- بیردۆزی چینییەکان.

٨- رێگەو کەرەسەکانی فێرکردن.